



www.resilienz-ernaehrungsberatung.de

E-Mail: bianca@resilienzernaehrungsberatung.de

Bianca Thiel · Johann-Strauß-Str. 18a · 65779 Kelkheim

Bestandsaufnahme

Persönliche Daten

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Straße, Nr.

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Körpergewicht:

Körpergröße:

Alter:

Umfang Taille:

Umfang Hüfte:

Ernährungsform:

Schwanger:

Stillen:

Beruf/Tätigkeit:

Freizeitaktivitäten:



www.resilienz-ernaehrungsberatung.de

E-Mail: bianca@resilienzernaehrungsberatung.de

Bianca Thiel · Johann-Strauß-Str. 18a · 65779 Kelkheim

Aktueller Körperzustand

Bestehen Unverträglichkeiten /Allergien oder ähnliches?

Leidest du an Krankheiten? (Herz-Kreislaufbeschwerden, Orthopädische Beschwerden, Darmerkrankungen, Asthma...?)

Nimmst du Medikamente ein?

Bekannte Erkrankungen in der Familie?

Ernährung:

- Vegan
- Vegetarisch
- Mischkost

Welche Lebensmittel magst du geschmacklich nicht?

Auf welche Lebensmittel möchtest du ungern verzichten?

Was schmeckt dir besonders gut?

Zu welcher Tageszeit hast du am meisten Hunger und wann am wenigsten?

Leidest du an Heißhungerattacken? Wenn ja zu welcher Tageszeit?

Wieviel Zeit nimmst du dir zum Essen?

Isst du allein, mit Freunden/Familie/Kollegen?

Nimmst du Nahrungsergänzung zu dir?

Trinkst du Alkohol?

Nimmst du Medikamente ein?

Hast du in der Vergangenheit schon mal Diät gemacht? Wenn ja welche und mit welchem Erfolg?

Stuhlgang:

- bis 3x täglich
- 1-2x täglich
- 1x täglich
- seltener








Stuhl:

- normal
- Neigung der Verstopfung
- Neigung zu Durchfall

Stuhlbeschaffenheit Typ: _____

- fest
- weich
- schleimig

Bristol-Stuhlformen-Skala

Typ 1		Einzelne, feste Kügelchen (schwer auszuscheiden)
Typ 2		Wurstartig, klumpig
Typ 3		Wurstartig mit rissiger Oberfläche
Typ 4		Wurstartig mit glatter Oberfläche
Typ 5		Einzelne weiche, glattrandige Klümpchen, leicht auszuscheiden
Typ 6		Einzelne weiche Klümpchen mit unregelmäßigem Rand
Typ 7		Flüssig, ohne feste Bestandteile

Einnahme von Abführmittel:

- nein
- regelmäßig
- öfter
- selten

Training

Wie oft trainierst du in der Woche?

Wieviel Wiederholungen machst du pro Muskelgruppe? Pro Trainingseinheit?

Welche Trainingsprogramme hast du in der Vergangenheit ausprobiert?

Welche Übungen machst du pro Muskelgruppe?

Gehst du bis zum Muskelversagen beim Training?



www.resilienz-ernaehrungsberatung.de

E-Mail: bianca@resilienzernaehrungsberatung.de

Bianca Thiel · Johann-Strauß-Str. 18a · 65779 Kelkheim

Ziele

Was erwartest du von der Ernährungsberatung?

Was willst du genau erreichen und bis wann?

Was ist deine Motivation, um weiterzumachen und nicht aufzugeben?

Datum, Ort

Unterschrift